





الاحتياج اليومي التقريبي للفيتامين

6 مايكروجرام

أعراض النقص

- تعب وخمول
- شحوب الوجه
- خفقان القلب
- فقدان الشهية
- صداع
- مشاكل في الأعصاب



فيتامين ب١٢ في الجسم



من المصادر الطبيعية لـ فيتامين ب١٢

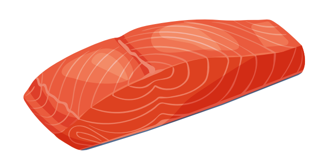


الحبوب المدعمة





حصة واحدة



سمك التونة



٨٥ جــرام



حليب قليل الدسم



كوب



صدر الدجاج المشوي



٨٥ جرام